

這是一個關於網路成癮的故事...

第一集：沉淪、魔王的誕生

- (一) 名稱：網路使用有好壞、聰明使用我最棒
- (二) 適用對象：國小三年級至國中三年級
- (三) 學習目標：利用故事、案例，引導學生認識網路使用的好處與壞處，學習「聰明用網路」的好處，避免「不聰明用網路」的壞處。從而提升聰明用、健康用網路的動機與良好態度。



第二集：著魔，勇者與魔王

- (一) 名稱：聰明上網不沈迷、不用手機也快活
- (二) 適用對象：國小三年級至國中三年級
- (三) 目的：利用故事、案例，引導學生辨識容易「過度上網的誘惑情境」，學習面對不同誘惑時，不用手機、不上網的多種「因應行為」。



第三集：抉擇、命運的分歧點

- (一) 名稱：時間管理小達人、先做功課再上網
- (二) 適用對象：國小三年級至國中三年級
- (三) 目的：利用故事、案例，引導學生學習「時間管理的重要原則與技巧」，喜歡成為時間管理小達人，先做功課再上網。



學習單：

網路使用有好壞、聰明使用我最棒

看完了安安的故事我們知道，網路使用可以「聰明用」也可以「不聰明用」，聰明用好處多 😊！不聰明用壞處多 😞 一起來想一想吧，聰明用有哪些好處？不聰明用又有哪些壞處？

- 聰明用：要有節制的使用，不會用到影響學習與身心健康
- 不聰明用：想用就用，過度使用而影響學習與身心健康！



聰明用的好處 😊

不聰明用的壞處 😞

開心

近視

獲取知識

影響作息健康

交到新朋友

和爸媽吵架

和家人朋友聯絡

忘記寫作業

學習遙遠異國的文化

成績下滑

其他：_____

其他：_____

學習單：

聰明上網不沈迷、不用手機也快活

請問故事中安安在生活中遇到哪些誘惑情境，會使他過度上網呢？

誘惑情境		
<input type="checkbox"/> 壓力大、心情不好	<input type="checkbox"/> 朋友邀約	<input type="checkbox"/> 無聊時

勇者教他用哪些因應方法來面對誘惑情境，而不過度上網呢？

因應方法		
<input type="checkbox"/> 壓力大、心情不好的時候？ <u>想想正面的，給自己加油，不要玩手機或網絡</u>	<input type="checkbox"/> 朋友邀約的時候？ <u>委婉而堅定的拒絕</u>	<input type="checkbox"/> 無聊的時候？ <u>不妨出去走走或去運動</u>

學習單：

時間管理小達人、先做功課再上網

看完了安安和勇者的時間管理小課堂，我們知道妥善的管理時間，分配事情的「輕、重、緩、急」，能讓我們在有限的時間內完成更多的事情！下面就讓我們一起來練習怎麼來分配事情吧！

重要但不
急迫的

重要且急
迫的

不急迫且
不重要的

急迫但不
重要的



學習單 (附參考答案) :

網路使用有好壞、聰明使用我最棒

看完了安安的故事我們知道，網路使用可以「聰明用」也可以「不聰明用」，聰明用好處多 😊！不聰明用壞處多 😞 一起來想一想吧，聰明用有哪些好處？不聰明用又有哪些壞處？

- 聰明用：要有節制的使用，不會用到影響學習與身心健康
- 不聰明用：想用就用，過度使用而影響學習與身心健康！



網路使用有好壞學習單 (附舉例說明)



聰明用的好處 😊

不聰明用的壞處 😞

開心

近視

獲取知識

影響作息健康

交到新朋友

和爸媽吵架

和家人朋友聯絡

忘記寫作業

學習遙遠異國的文化

成績下滑

其他: 學會新的語言

其他: 變胖

學習單 (附參考答案) :

聰明上網不沈迷、不用手機也快活

請問故事中安安在生活中遇到哪些誘惑情境，會使他過度上網呢？

誘惑情境		
<input checked="" type="checkbox"/> 壓力大、心情不好	<input checked="" type="checkbox"/> 朋友邀約	<input checked="" type="checkbox"/> 無聊時

勇者教他用哪些因應方法來面對誘惑情境，而不過度上網呢？

因應方法		
<input checked="" type="checkbox"/> 壓力大、心情不好的時候？ <u>想想正面的，給自己加油，不要玩手機或網絡</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 朋友邀約的時候？ <u>委婉而堅定的拒絕</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 無聊的時候？ <u>不妨出去走走或去運動</u>

學習單 (附參考答案) :

時間管理小達人、先做功課再上網

看完了安安和勇者的時間管理小課堂，我們知道妥善的管理時間，分配事情的「輕、重、緩、急」，能讓我們在有限的時間內完成更多的事情！下面就讓我們一起來練習怎麼來分配事情吧！

重要但不
急迫的

和朋友約見面
兩年後的考試

重要且急
迫的

明天要交的作業
生病看醫生

上網玩遊戲

看電影

不急迫且
不重要的

急迫但不
重要的

回信息
回電話

